

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Syndrome post-covid : Un accompagnement sur mesure par le sport

Plusieurs mois après avoir contracté le virus du Covid-19, de nombreuses personnes font état de symptômes persistants, parfois handicapants. Il s'agit du syndrome post-covid ou Covid long. Les symptômes peuvent apparaître sous diverses formes (fatigue, troubles neurologiques, perte de l'odorat et du goût, troubles anxieux ou dépressifs, stress post-traumatique, troubles cardio-thoraciques et respiratoires...).

La pratique d'une activité sportive peut-être une solution afin d'améliorer la qualité de vie de ces malades de longue durée, à condition de faire appel à des professionnels de l'accompagnement et de l'adaptation sportive et d'en avoir parlé avec son médecin traitant.

Une expertise et un savoir-faire de longue date

Depuis plus de 50 ans, les Clubs et animateurs Sports pour Tous ont pour rôle de rendre largement accessible la pratique sportive afin que chacun puisse bénéficier de ses bienfaits, qu'importe ses capacités et ses éventuelles pathologies, telles que le Covid long. Les animateurs formés par la Fédération disposent des compétences et des outils pour accompagner les pratiquants dans un processus de reconditionnement à l'effort.

L'expertise fédérale dans le domaine du Sport Santé Bien-Être est développée depuis de nombreuses années et se concrétise par l'accueil de tous les publics, par l'adaptation de la pratique sportive et par la mise en place de programmes spécifiques (P.I.E.D.© pour la prévention des chutes chez les seniors, DiabetAction© pour le diabète, Cœur & Forme© pour les risques cardiovasculaires et Moove Eat© pour l'obésité chez les adolescents).

Au sein des 2 700 Clubs affiliés, les 5 200 animateurs Sports pour Tous sont à l'écoute des pratiquants afin de prodiguer conseils et recommandations personnalisés. **Un seul objectif : accompagner vers une pratique régulière et sur le long terme.**

« Le Covid long peut toucher des sujets initialement non-sédentaires : peu d'entre eux auront besoin de l'assistance d'un professionnel pour retrouver leur « forme » initiale. D'autres personnes, plus sédentaires, ont développé une forme plus active du Covid. Le défi sera de les motiver à se mobiliser chaque jour un peu plus. Il faudra ensuite monter en intensité très progressivement, avec l'intention de parvenir à un niveau supérieur au niveau pré-covid. L'objectif étant de mettre ces personnes à l'abri d'autres pathologies infectieuses ou de longue durée : cette deuxième étape est indispensable.

Les animateurs sportifs de la Fédération Française Sports pour Tous sont particulièrement bien formés à cette prise en charge. »

Dr Norbert Teisseire, Médecin et Président du Comité Départemental Sports pour Tous Maine-et-Loire

Quels bénéfices ?

Dans le cas d'un Covid long, la pratique d'une activité physique et sportive va permettre de se réentraîner progressivement et se réadapter à l'effort pour aider à récupérer sa forme physique, son mental, sa concentration, son moral...

La pratique adaptée permet également de reprendre confiance en soi et en ses capacités et de se reconstruire car la maladie a, dans certains cas, pu être traumatisante.

Il est scientifiquement prouvé, et affirmé par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), que les Activités Physiques et Sportives ont un rôle complémentaire pour un accompagnement efficace des malades. De nombreuses publications scientifiques ont montré **l'impact positif de l'activité physique et sportive adaptée** chez les personnes atteintes de Covid-19 **à tous les stades de la maladie et notamment dans la phase post-covid**. Durant la période de réadaptation, il s'agit d'un cofacteur thérapeutique qui permet le retour vers la condition physique initiale et la vie ordinaire.

« En octobre 2020, je contracte le Covid- 19 et suis hospitalisée en réanimation durant 2 semaines. Lors de ma convalescence, je suis épuisée mais je m'oblige à faire tous les jours les gestes de la vie quotidienne et de petits exercices. Une fois rentrée chez moi, je sens l'isolement me guetter. Je décide de m'inscrire dans un Club Sports pour Tous pour des séances d'aquagym puis de gym. Je côtoie d'autres malades, l'ambiance est bonne et on me convainc d'essayer la marche nordique, une activité que j'appréhendais.

Malgré la gêne respiratoire et la fatigue qui restent importantes, je persiste et avec l'accompagnement professionnel des séances, je comprends que le fractionnement de mes efforts est la clé de la guérison.

Aujourd'hui, après plus d'une année, tout n'est pas fini, mais je sais que je vais m'en sortir. »

Claudie, adhérente Sports pour Tous

Quelle prise en charge dans les Clubs Sports pour Tous ?

La prise en charge des personnes atteintes de Covid long est la même que celle des pratiquants atteints d'Affection de Longue Durée déjà accueillis au sein des Clubs Sports pour Tous.

Dans ce cadre, les personnes pourront tester leur condition physique grâce aux tests **Forme Plus Sport®**, développés par la Fédération et reconnus scientifiquement. Ces tests proposent **un bilan de la condition physique rapide et accessible à tous** (même pour les débutants) permettant aux animateurs formés de conseiller et de recommander les activités adaptées. Ensuite, au fur et à mesure des séances, l'activité sera adaptée par un éducateur sportif formé afin d'accompagner chacun dans sa progression individuelle au sein d'un groupe de pratiquants sportifs.

Au-delà de la simple pratique sportive, intégrer un Club permet de rompre l'isolement pour tous ceux qui sont impactés physiquement socialement et psychologiquement par les effets des confinements successifs (avec ou sans Covid-19). La pratique sportive est également source de mieux-être, d'intégration sociale et de plaisir avec des impacts positifs sur la santé globale de l'individu et sur sa qualité de vie.

Bon à savoir : Les médecins peuvent prescrire la pratique sportive à leurs patients atteints de Covid long. **Le décret du sport sur ordonnance permet aux titulaires du CQP ALS APSPM (Certification de Qualification Professionnelle Animateur de Loisir Sportif Activités Physiques et Sportives sur Prescription Médicale) d'encadrer des personnes atteintes d'une Affection de Longue Durée et disposant d'une prescription médicale.** Les formations « [Activités Physiques et Sportives sur Prescription Médicale \(APSPM\)](#) » ont été développées au sein du réseau Sports pour Tous et sont accessibles à tous les animateurs qui souhaiteraient se perfectionner. Ils sont déjà plus de 120 animateurs à en avoir bénéficié.

À propos de la Fédération Française Sports pour Tous

Depuis plus de 50 ans, la Fédération a pour objectif de rendre la pratique physique et sportive accessible au plus grand nombre.

Les activités proposées, les valeurs transmises, les formations dispensées, l'engagement des bénévoles et le professionnalisme des animateurs en font un assemblage unique reconnu d'utilité publique.

Solidarité, Épanouissement et Mieux-être sont les maîtres mots de la Fédération Française Sports pour Tous.

Pour en savoir plus : www.sportspourtous.org